**Тарелка здорового питания**

По утверждению специалистов, непременным условием долголетия, сохранения работоспособности и бодрости духа является правильное питание.

Переедание – бич всех развития стран, которое приводит к ожирению и появлению болезней.

Практически каждый человек, который перешагнул 55 – летний рубеж жизни имеет свой  букет хронических заболеваний. И чтобы не усугублять свое состояние необходимо подобрать для себя правильный рацион питания, который будет включать все полезные продукты.

С возрастом: ухудшается переваривание пищи и её усвоение; слабеет перистальтика кишечника; появляется склонность к [запорам](http://www.eshape.ru/zdorove/kak-pitatsa-pri-zaporah/); увеличивается потребность организма в витаминах и микроэлементах.**Правильное питание в любом возрасте должно быть обязательно разнообразным**, организм должен [получать](http://ergashaka.ru/stati/profilaktika-stareniya/135-eda-omolazhivaet) в разумных пределах   жиры, белки, углеводы и витамины.

У стареющих людей потребность в употреблении достаточного количества витаминов намного выше, так как организм в этом возрасте их хуже усваивает.

**Принципы рационального питания:**

1. Завтрак должен быть обязателен.

2. Употребление соли не более 5 грамм в день (примерно 1 чайная ложка), предпочтение следует отдавать йодированной соли.

3. Не запивайте пищу водой, так как снижается концентрация желудочного сока.

4. Больше двигайтесь, занимайтесь спортом, гуляйте на свежем воздухе.

5. Режим питания 4-5 разовый, есть стоит чаще, но понемногу.

Чтобы не перенапрягать желудочно-кишечный тракт распределение продуктов должно быть примерно одинаковым,

**6.Стоит особое внимание обращать на калорийность пищи*.***  Если работа не требует больших физических нагрузок, то калорийность пищи с возрастом необходимо значительно снизить. Необязательно нужно высчитывать калории или ориентироваться на вес продукта, специалисты предлагают метод «кулак и ладонь»:

объём гарнира должен совпадать с размером кулака;

объём продуктов, содержащих белок размером с ладонь (без пальцев);

объём овощей – двух ладоней.

**ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЯГОДЫ** должны занимать 1/2 часть тарелки. Они низкокалорийны, содержат минералы, витамины и клетчатку.

Важно помнить, картофель в любом виде в сектор «Овощи» не попадает, так как содержит углеводы.

**БЕЛКИ** должны занимать 1/4 часть тарелки. К ним относятся: мясо, рыба, морепродукты, яйца, творог, орехи, бобовые.

**ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ (СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ)** должны занимать 1/4 часть тарелки**.** К ним относятся: киноа, овсяная, гречнёвая каши, бурый рис.

**Из рациона питания следует исключить**: колбасы, сосиски, сливочное масло, все виды фастфуда.

Мясные продукты являются важным источником белка и железа в любом возрасте. При длительном вегетарианском питании отмечается снижение [иммунитета](http://www.eshape.ru/zdorove/kak-povysit-immunitet-vzroslomu-cheloveku-v-domashnih-usloviyah/), анемия, повышенная утомляемость, слабость, головные боли, сухость кожи, выпадение волос, снижение половой активности у мужчин.

Необходимо кушать только постные сорта мяса (курица, кролик), мясные изделия промышленного производства (колбасы, сосиски, рулеты) из рациона следует исключить, так как они содержат в себе много жира, перца[,](http://ergashaka.ru/stati/profilaktika-stareniya/1058-sol-belyj-yad) что повышает нагрузку на [сосуды и печень.](http://ergashaka.ru/stati/profilaktika-stareniya/115-sredstva-profilaktiki-stareniya-1)

Молочные продукты являются важным источником кальция и белка и оно незаменимо для людей старше 50 лет. **Специалисты рекомендуют, употреблять** животный белок в виде кисломолочных продуктов (простокваша, кефир) и молоко, желательно с низким содержанием жира.

   Важно помнить, что стареющий организм обязательно должен получать  **ненасыщенные жирные кислоты омега-6 и** [омега-3](http://ergashaka.ru/stati/profilaktika-stareniya/86-omega-3-i-dolgoletiya) (рыба, морепродукты, растительное масло – лучше оливковое).

В рыбе содержится большое количество микроэлементов, а в морской рыбе много йода, который необходим для нормальной работы щитовидной железы, от которой зависит слаженная работа всего организма (сельдь, лосось, ставрида, треска, тунец, палтус).

Для удовлетворения потребности в углеводах лучше есть гречневую, овсяную, пшённую каши, бурый нешлифованный рис ( содержит большое количество волокон, которые способствуют выведению из организма токсинов, содержит большое количество витаминов группы А, С, В-1, В-2, В, что способствует укреплению нервной системы, содержит аминокислоты, которые необходимы организму для создания новых клеток).

Стареющим  **людям нужно есть больше пищи, которая содержит пищевые волокна, которые** помогают привести в норму моторику кишечника, помогают выводить из организма «плохой» холестерин ( яблоки, свекла, морковь).  Овощей и фруктов необходимо употреблять 400-500 г в день, особенно свежих и желательно круглый год.

Употребление в пищу куриных яиц полезно для организма, так как они содержат витамины Е, Д, А, В и минеральные вещества, что благотворно влияет на работу центральной нервной системы. Специалисты утверждают, что куриные яйца снижают риск развития рака молочной железы, предупреждают развитие туберкулеза.

   Однако следует знать, в пожилом возрасте полезен в основном белок яиц, а желток может поднять холестерин в крови (рекомендовано употреблять 1-2 яйца в неделю, белок - без ограничения).

Витамины стимулируют окислительно-восстановительные процессы, улучшают процессы переработки жиров и холестерина, укрепляют стенки артерий, снижают их проницаемость, предотвращают малокровие, увеличивают усвоение железа и др процессы (кисломолочные продукты, фрукты, овощи, морепродукты) .

Долгая и плодотворная жизнь человека возможна в том случае, когда он имеет хорошую наследственность, правильно питаться и живёт в гармонии с собой.